

#pildorasaludable

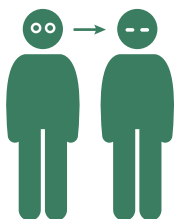
CONSEJOS PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL



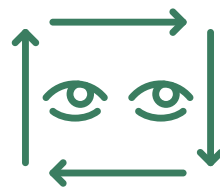
#1. Cada 20 minutos, toma un descanso de 20 segundos .



#2. Ajusta la iluminación.



#3. Parpadea con frecuencia.



#4. Realiza ejercicios oculares.



#5. Mantén una postura adecuada.



CONSEJOS PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL

IMPULSA TUS HÁBITOS

1

Sigue la regla 20 - 20 - 20: Cada 20 minutos, toma un descanso de 20 segundos y mira algo que esté a 20 pies (6 metros) de distancia. Esto ayuda a relajar los músculos oculares y reducir la tensión.

2

Ajusta la iluminación: Asegúrate de que la iluminación en tu espacio de trabajo sea adecuada. Evita el deslumbramiento de las pantallas ajustando las cortinas o persianas y utilizando luces que no proyecten sombras o reflejos directos.

3

Parpadea con frecuencia: El parpadeo mantiene los ojos húmedos y reduce la sequedad ocular. Intenta parpadear con más frecuencia, especialmente cuando estás concentrado en una pantalla.

4

Realiza ejercicios oculares: Haz movimientos con los ojos para mantenerlos flexibles y relajados. Un ejercicio sencillo es cerrar los ojos durante unos segundos, luego mirar hacia arriba, abajo, izquierda y derecha, repitiendo varias veces.

5

Mantén una postura adecuada: Una buena postura puede reducir la tensión en los ojos. Siéntate con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y la pantalla ligeramente por debajo del nivel de los ojos.

Implementar estos consejos en tu rutina diaria te ayudará a mantener tus ojos saludables y a prevenir la fatiga visual.

¡Cuida tus ojos y sigue disfrutando de un trabajo productivo y cómodo!